










Dehnen zur Vorbereitung auf das Ganzkörper Kraftprogramm

| Übung | Dauer | Beschreibung |
|--|------------------|---|
| 1.) Seitlichen Rumpf | Je Seite 20 sek. | Den Arm schräg nach oben ziehen und bei jedem mal Einatmen länger werden |
|  | | |
| 2.) Ges. seitlichen Körper | Je Seite 20 sek | Becken zur Seite drücken und mit dem Arm zur Gegenseite über den Kopf beugen |
|  | | |
| 3.) Beinrückseite und LWS | Jeweils 20 sek | Soweit runter beugen, dass ihr die Knie noch gestreckt halten könnt, Beim ausatmen immer ein bisschen tiefer hineinsinken, Knie bitte immer gestreckt halten; |
|  | | |
| 4.) Adduktoren Schenkel Innenseite | Je Seite 20 sek | Mit dem Schwerpunkt nach hinten setzen, nicht das Knie spitz nach vorne beugen, und das Knie über dem Fuß positionieren und nicht nach außen weg drücken; |
|  | | |

| | | |
|--|-----------------|--|
| 5.) Hüftbeuger | Je Seite 20 sek | Den Oberkörper aufrecht halten und das Becken vor schieben; |
|  | | |
| 6.) Oberschenkel Vorderseite | Je Seite 20 sek | Bein hinten hoch, den anderen Arm vorstrecken, Oberkörper aufrichten und das Becken vor schieben; |
|  | | |
| 7.) Po und Obersch.Außenseite | Je Seite 20 sek | Sprunggelenk über den anderen Oberschenkel legen, Po rausstrecken, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht und dann leicht nach hinten tiefgehen; |
|  | |  <p data-bbox="831 1249 1059 1272">von Vorne betrachtet</p> |
| 8.) Brust und Schultervorders. | Je Seite 20 sek | Arm auf Schulterhöhe gestreckt an eine Säule positionieren, Schulter aufrecht halten und dann mit dem Körper dagegen wegdrehen; |
|  | | |